

## **SESION DE TECNICA DEL CN LA SALLE**

GRUPO 1: Iniciacion y Benajamin

Entrenadores: Aina Garcia y M.A. Gallego

Nadadores participantes:

Júlia, Guillem, Alfonso, Carla, Hugo, Juan, Nadia y Kevin.

Desarrollo:

Demostración por parte de los nadadores de sus habilidades técnica con diferentes ejercicios de técnica, virajes y salidas. Cada grupo atenderá a las explicaciones de los técnicos en base al ejercicio ejecutado. Posteriormente los niños harán los ejercicios señalados y los nadadores les corregirán los posibles errores. Terminaremos con un relevo conjunto y foto final.

Ejercicios:

Crol: Bd-Bi; punto muerto, crol sueco y cubano.

Espalda: Bd-Bi, punto muerto, gambрил.3, doble recobro.

Braza: pies bz, brazos bz, coordinación bz, 1+2 patadas.

Mariposa: pies M, BD-Bi, punto muerto, 2+2+3.

La importancia de los buceos y la posición dentro el agua.

Virajes y salidas de cada estilo.

GRUPO 2. Alevin y Benjamin (2010 masc)

Entrenador: Lluís Rodas

Nadadores participantes:

Ariadna, Martina, Adrian Guerrero, Joshua, Emma, Lucia y Gerard.

Desarrollo:

Demostración por parte de los nadadores de sus habilidades técnica con diferentes ejercicios de técnica, virajes y salidas. Cada grupo atenderá a las explicaciones de los técnicos en base al ejercicio ejecutado. Posteriormente los niños harán los ejercicios señalados y los nadadores les corregirán los posibles errores. Terminaremos con un relevo conjunto y foto final.

Ejercicios:

Crol: Bd-Bi sin apoyo, crol sueco, Gambрил.3 45º, Tracciones con arrastre.

Espalda: Pies body, Bd-Bi body, Gambрил 3 45º, punto muerto 90º.

Braza: Pies body, brazos con pull y patada, 1+2 sub, coordinación Bd-Bi.

Mariposa: Pies body, 1+1+doble, punto muerto, 2+2+3 sin respirar.

La importancia de los subacuáticos y la posición del cuerpo dentro el agua.

Virajes y salidas de cada estilo.